

3号

歩み

充実した学校生活

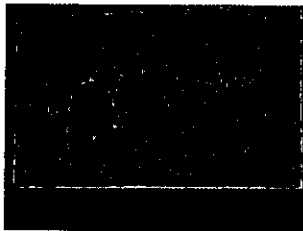


中間テストが終了し、成績個票を手にして、次のテストに向けて動き出して

いる生徒がいます。また、部活動での練習に励みつつ、部活動がない日に自主練習をしている生徒もいます。

中学校生活にもかなり慣れ、授業を始めとして、自分のできることややりたいことに力を注ぎ、充実した毎日を送っている生徒は、とても意欲的なよい表情をしています。中学校生活は学業や部活動や習い事などやることがいっぱいです。しかし、限られた時間の中で自分の行動に優先順位を付け、やるべきこととやりたいことのバランスをうまく取りつつ、毎日を充実させていってほしいと願っています。

ストレスマネジメント講演会

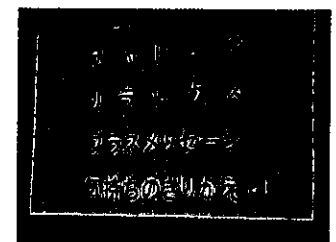
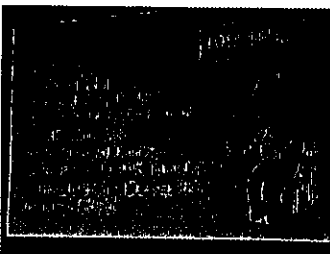


5月9日(木)5時間目に体育館でスクールカウンセラーによる「ストレスマネジメント講演会」が行われました。これは、例年1年生が受けているものです。ストレスとは何かということから、どのように考えるとよいか、どう対処するかといった、これからの生活でぜひ役立ててほしい

内容でした。

ストレスは嫌なことや辛いことで感じるばかりでなく、嬉しいことでも感じることもあるということや、悪いものというとらえ方ばかりではなく、自分を成長させる場合もあることを知りました。また、できることをやり抜くことが大切であるという「チャレンジ」。眠るためやリラックスのための呼吸法。自分に“最後まであきらめない。”や“よく頑張った。”と言う「プラスメッセージ」。気持ちを切り替えて思い切り楽しいことをする「気持ちのきりかえ」という4つの対処法を知りました。

講演会後のアンケートでは、多くの生徒が「ストレスは嬉しくても感じると知ってびっくりした。」「ストレスは自分を成長させてくれることがあると初めて知った。」「テスト前に呼吸法をやってみようと思う。」という感想を書いており、「今後の生活に役立てようと思う。」「受けられてよかった。」という声が多かったです。学校生活だけでなく、これからの人生に生かして、うまくストレスと付き合っていけるようになってくれることを願っています。



個人懇談会

6月12日(水)から6月18日(火)まで個人懇談会があります。一人10分程度で学校での様子などをお話する予定ですのでよろしくお願ひします。

行事予定 6月

日	曜	課	行事予定	ランチ	備考
1	土				
2	日				
3	月	集	集会	○	
4	火		Yフェス(昼放課)	○	
5	水		心臓検診9:30 Yフェス(予備日) 夢クリーン説明会15:10	○	
6	木		5~8組歯科検診8:45	○	部活動なし
7	金		体力運動能力調査予備日(雨雨天:金の授業)	全員 弁当	
8	土				
9	日				
10	月		生徒委員会15:10	○	
11	火		金123456 生徒議会15:10	1234 12	
12	水		水1234 個人懇談会(午後) 控室:ランチルーム	×	部活動なし
13	木		木1234 個人懇談会(午後) 控室:ランチルーム 尿検査3回目(予備日)	×	
14	金		火1234 個人懇談会(午後) 控室:ランチルーム	×	
15	土				
16	日				
17	月		金1234 個人懇談会(午後) 控室:ランチルーム	×	
18	火		金56火56 個人懇談会(午後) 控室:ランチルーム	×	
19	水	特	期末テスト ①数学②英語③保体	×	
20	木	特	期末テスト ①社会②音楽③理科	×	
21	金	特	期末テスト ①美術②国語③技家 夢クリーン12:30	×	
22	土				
23	日				
24	月		水123456 夢クリーン予備日15:10	1234 12	
25	火			1234 12	
26	水		月234561	5678 12	
27	木	特	校外学習(岐阜 郡上八幡)	×	部活動なし
28	金		木12345水6	5678 12	
29	土				
30	日				

:A帯(50分帯), :B帯(45分帯)